ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№13 (21) ИЮЛЬ 2007

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488









Школа
кулинарного мастерства

Лето…
Пора овощей, зелени и фруктов…

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу «Большое летнее меню».

Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.

С наступлением теплого времени года пикник в тени деревьев становится особенно привлекательным. Единственное, что может его испортить, – это однообразие блюд, которые повторяются из года в год. Благодаря программе «Большое летнее меню» вы порадуете друзей и близких потрясающими новинками: шашлыком, барбекю и приготовленными на гриле овощами, мясом, морепродуктами, впитавшими упоительные ароматы дыма и трав.

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге.

Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу. Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность.

Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете секреты азиатских кулинаров: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.



ДЛЯ ВАС – ЛЕТНИЕ СКИДКИ!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ с 1 июня по 31 августа!

Не пропустите летнее меню по летним ценам!

СТОИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ:

Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
Тематические занятия	2000 руб.
Этнические темы	3000 руб.
Абонемент	
4 тематических занятия	6500 руб.
Абонемент на год (неограниченное количество посещений)	$2500

www.gastromag.ru

Информация по телефону (495) 725-1070 или по адресу: Волоколамское шоссе д. 2, стр. 1, в Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ»



Дорогие друзья!
Без супа и обед – не обед, даже в жаркую летнюю пору. Какой бы зной ни стоял за окном, а отказывать себе и своим близким в этом замечательно полезном блюде все же не стоит. Нужно просто перейти на летние супы.
Продолжается конкурс на лучший рецепт пирогов, испеченных в микроволновой печи. Приз победителю – микроволновая печь Whirlpool Jet Chef. Присылайте письма с вашими рецептами до 1 сентября с. г.
Желаем успехов и приятного аппетита.

Ваша редакция

Интересная информация для читателей нашего журнала. Компания «Бунге», мировой лидер по производству растительных масел, провела национальный конкурс «Творите с маслом IDEAL». Авторы лучших работ стали обладателями подписки на журнал «Коллекция рецептов». А главный приз конкурса – гастрономическое путешествие в Париж – выиграл житель Кургана Николай Бубнов.





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- ● легкие рецепты
- ●● рецепты средней сложности
- ●●● рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет



ботвинья

Ботвинья – холодный суп на квасе, который готовят из отварного и протертого щавеля, шпината, зеленого лука, крапивы, лебеды и прочей съедобной травы (по-старорусски «ботвы»). Традиционно к ботвинье подают отваренную свежую или соленую красную рыбу (лосось, кету, форель, горбушу) и так называемый баргенец – мелко колотый лед. Их сервируют отдельно.

ЧТО НУЖНО:

500 г филе лосося или горбуши

Для бульона:

- **1** морковка
- **1** луковица
- **1** лавровый лист
- **3** горошины черного перца
- соль по вкусу

Для ботвиньи:

- **по 500 г** щавеля и свекольной ботвы
- **4** огурца
- **100 г** зеленого лука
- **50 г** укропа
- **1 л** кваса
- **2** крупные редиски
- **1 ст. л.** хрена
- **1 ч. л.** сахара
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 489,6 ккал
белки – 30,7 г, жиры – 18,9 г, углеводы – 49,1 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и морковь очистить. Припечь на сухой раскаленной сковороде, 2 мин.
Филе рыбы вымыть и нарезать крупными кубиками.

*** Отварную рыбу сложно нарезать аккуратными кусками одинакового размера. Поэтому мы рекомендуем разрезать на порционные куски сырое филе.**

Положить лук и морковь в кастрюлю, влить 1 л воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить куски рыбы, лавровый лист, соль и черный перец. Варить 7 мин. Шумовкой переложить рыбу в глубокое блюдо. Накрыть чистым полотенцем и отставить. Бульон процедить.

2 Щавель и ботву перебрать, тщательно промыть и нарезать тонкой соломкой. Налить в сотейник 2 половника бульона, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить зелень и варить 2 мин.

3 Отбросить зелень на дуршлаг, несколько раз сильно встряхнуть. Затем измельчить в блендере или протереть через сито.

4 Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Лук и укроп вымыть, обсушить и нашинковать. Редис вымыть и натереть на мелкой терке.
Нарезанные овощи и зелень перемешать, добавить хрен, сахар и соль. Еще раз перемешать.

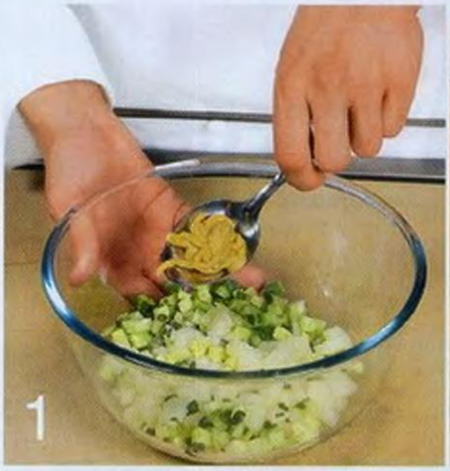
5 Лед завернуть в полотняное полотенце и измельчить с помощью молоточка. Переложить в миску.

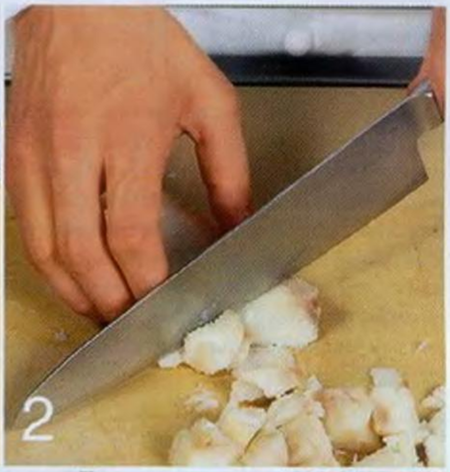
Разложить по тарелкам протертую зелень и овощи. Залить квасом. Отдельно подать рыбу и лед.

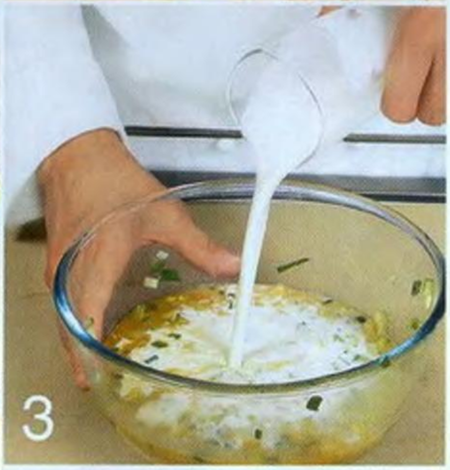
окрошка на кефире

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** отварного филе трески
- **2** яйца
- **4** огурца
- **4** картофелины
- **1** пучок зеленого лука
- **1** пучок укропа
- **1** пучок петрушки
- **1 ст. л.** горчицы
- **1 л** кефира
- минеральная вода
- соль, перец по вкусу









Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 347,5 ккал
белки – 29,5 г, жиры – 11,6 г, углеводы – 31,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности. Остудить и очистить от кожуры. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить. Огурцы и зелень вымыть и обсушить. Нарезать картофель, яйца и огурцы небольшими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. В миске смешать овощи, яйца, лук и горчицу. Приправить.

2 Рыбу порезать одинаковыми кусочками. Кефир развести небольшим количеством охлажденной минеральной воды.

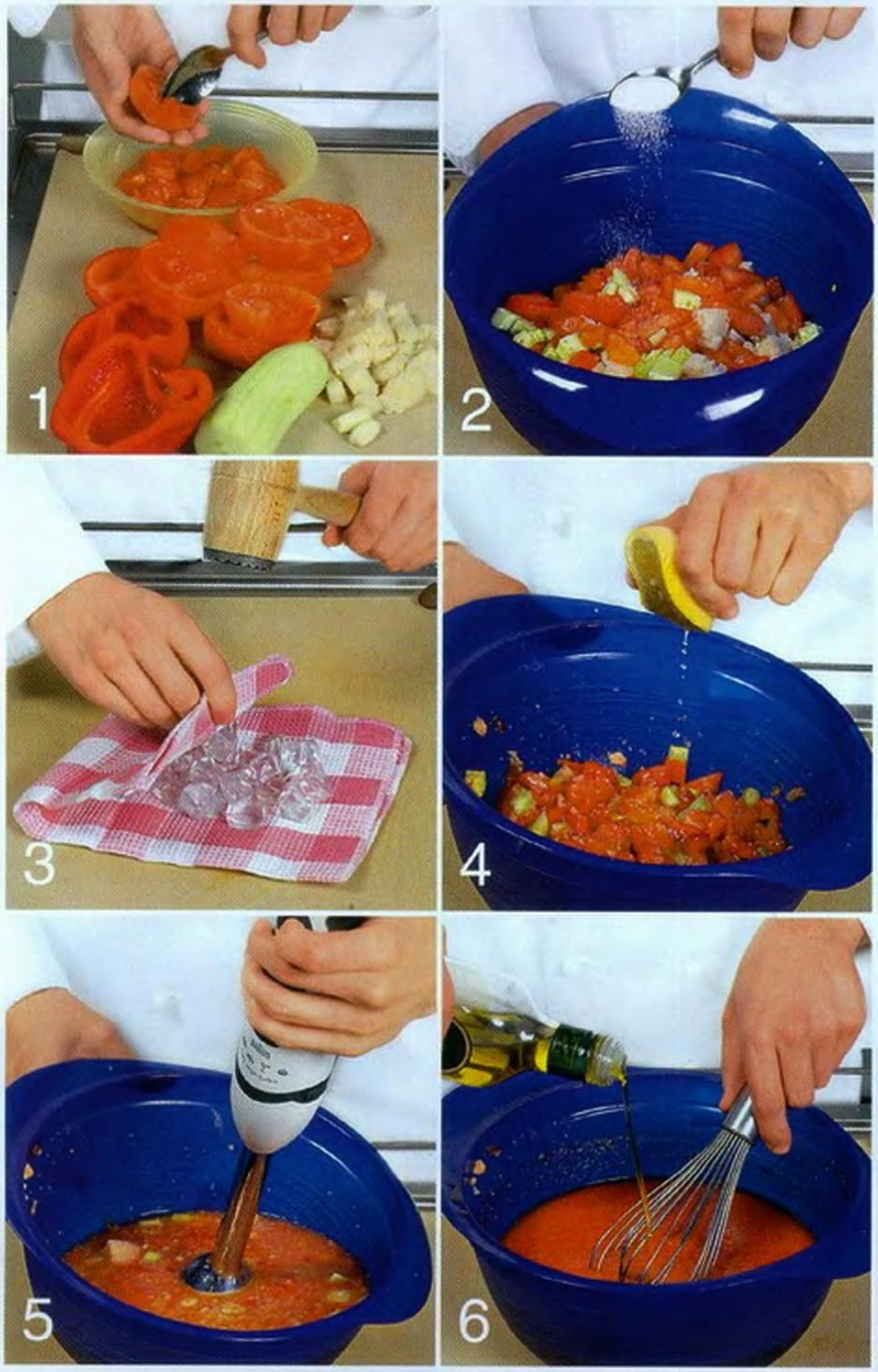
3 Влить кефир в миску с овощами, тщательно перемешать.

Разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить несколько кусочков рыбы, посыпать укропом и петрушкой.


Bio Max
БИО-ТАН
Освежайтесь с пользой!
Почувствовали жажду?
Вашему организму необходимо немедленно освежиться!
Попробуйте новый кисломолочный напиток био-тан от Био-Макс.
Он не только подарит Вам ощущение свежести, но и позаботится о Вашем здоровье.
Ведь био-тан БиоМакс - особенно полезен.
Био-Тан содержит природный комплекс биокультур, которые благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта и обмен веществ. Также он дополнительно обогащен лактулозой, которая способствует развитию здоровой микрофлоры кишечника.
Соли входящие в состав тана, способствуют быстрой нормализации водосолевого обмена в организме, благодаря чему био-тан БиоМакс эффективно и надолго утоляет жажду!
Bio Max
БИО-ТАН
ОСВЕЖАЕТ С ПОЛЬЗОЙ
1,5%
ГАЗИРОВАННЫЙ
НЕГАЗИРОВАННЫЙ
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
РЕКЛАМА



гаспачо



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** спелых помидоров
- **2** сладких красных перца
- **1** острый красный перчик
- **1** огурец
- **2** зубчика чеснока
- **1** батон белого хлеба
- **1** пучок тимьяна
- **1** лимон
- **1 ст. л.** красного уксуса
- несколько капель соуса табаско
- оливковое масло
- **1** стакан кубиков льда
- соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 348,1 ккал
белки – 9,9 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 51,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все овощи и зелень вымыть и обсушить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Разрезать плоды пополам и удалить семена. Перцы разрезать пополам и удалить сердцевину. Огурец очистить от кожуры. Нарезать помидоры, перцы и огурец небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками.

2 Сложить помидоры, перцы, огурец, чеснок и хлеб в большую миску. Веточки тимьяна раздавить обратной стороной ножа и добавить к овощам. Посолить.

3 Кубики льда завернуть в полотняное полотенце и измельчить с помощью молоточка. Всыпать лед в миску с супом. Оставить суп на 10–15 мин. в теплом месте, пока не растает лед.

4 Добавить в суп уксус, 2–3 капли табаско и сок лимона.

5 Измельчить гаспачо блендером, затем протереть через сито.

6 Влить оливковое масло.

Подавать очень холодным.

КСТАТИ

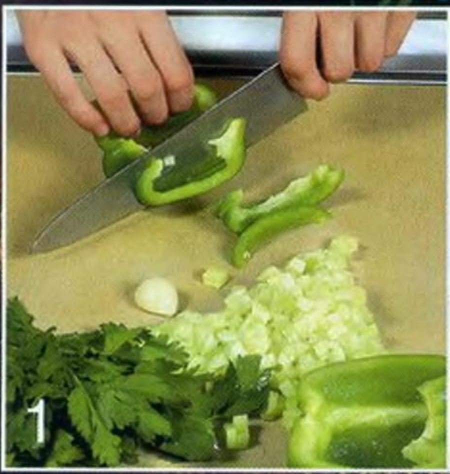
Гаспачо – холодный испанский суп из помидоров, перцев и огурцов. В классическом варианте этого супа преобладают помидоры, но есть и гаспачо из огурцов, перцев и даже дыни.
Гаспачо подают не просто холодным, а ледяным. Для этого его ставят в миску, наполненную льдом.

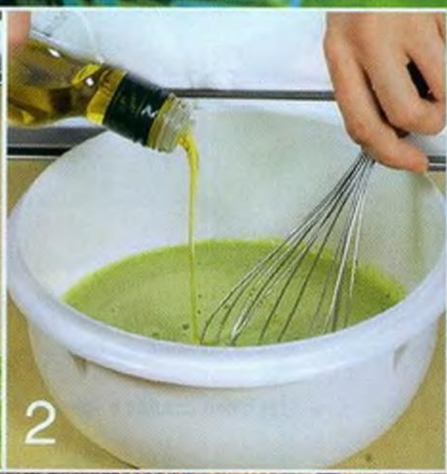
зеленый гаспачо

ЧТО НУЖНО:

- **1** кусок черствого белого хлеба
- **2** огурца
- **1** зеленый сладкий перец
- **1** зубчик чеснока
- **1** пучок петрушки
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** белого сухого вина
- **0,5** стакана ледяной кипяченой воды
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 2
1 порция: 223,1 ккал
белки – 3,1 г, жиры – 17,3 г, углеводы – 13,7 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Хлеб размочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Отжать. Огурцы очистить от кожуры, перец вымыть, удалить сердцевину. Чеснок очистить. Нарезать огурцы и перец небольшими кубиками. Петрушку вымыть и нашинковать.

2 Измельчить в блендере хлеб, огурцы, перец, чеснок и петрушку. Влить масло, вино и воду. Посолить, поперчить и взбить.

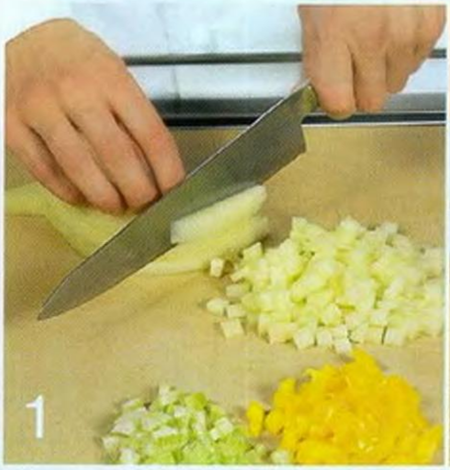
Охладить и разлить по бокалам или чашкам.

желтый гаспачо

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшая дыня весом 1,2 кг
- **2** желтых сладких перца
- **2** черешка сельдерея
- **2** веточки мяты
- **3 ст. л.** лимонного сока
- **2 ст. л.** белого сухого вина
- **0,5** стакана сливок жирностью 23%
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 179,3 ккал
белки – 3,1 г, жиры – 5,7 г, углеводы – 28,9 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перцы вымыть, удалить сердцевину. Сельдерей вымыть. Нарезать перцы, сельдерей и дыню небольшими кубиками. Примерно 1 стакан кубиков дыни отложить. Оставшиеся измельчить вместе с перцами и сельдереем в пюре.

2 Добавить в пюре лимонный сок, вино и сливки, посолить. Взбить. Охладить.

Разлить по фужерам, украсить листиками мяты.





суп из зеленого горошка с мятой













ЧТО НУЖНО:

250 г	молодого зеленого горошка
1	пучок мяты
1	пучок зеленого лука
1	картофелина
1	зубчик чеснока
850 мл	куриного бульона
1 ст. л.	сахара
1 ст. л.	лимонного сока
150 мл	сливок жирностью 33%
•	соль по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 202,2 ккал
белки – 4,6 г, жиры – 12,6 г, углеводы – 17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и листики мяты вымыть, обсушить и измельчить. Картофель и чеснок очистить и нарезать произвольно.

2 Положить в сотейник лук, картофель и чеснок, влить бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить 15 мин.

3 Три столовые ложки зеленого горошка опустить на 3 мин. в кипящую воду. Отбросить на дуршлаг и переложить в миску с ледяной водой. Отставить.

4 Оставшийся горошек добавить в суп, варить 5 мин., не больше – иначе потеряется свежий вкус горошка. Снять с огня.

5 Добавить мяту, сахар и лимонный сок. Остудить.

6 Взбить суп в блендере в пюре. Вернуть в сотейник, влить половину сливок, посолить по вкусу. Поставить в холодильник на 15 мин.

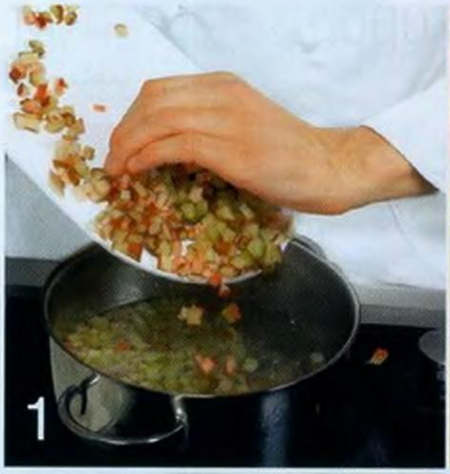
Перед подачей на стол добавить оставшиеся сливки и зеленый горошек.

КСТАТИ

Тонкий аромат мяты только подчеркнет нежный вкус молодого зеленого горошка. Этот нежный суп кремообразной консистенции по достоинству можно оценить лишь в летние месяцы, когда нам становятся доступны свежие фасоль и горошек. Попробуйте использовать и молодые стручки бобовых, добавив их в бульон. Вкус супа будет более насыщенным.

холодный суп из ревеня

Время приготовления: 40 мин. + 2 часа
Порций: 4
1 порция: 181,3 ккал
белки – 16,6 г, жиры – 4,5 г, углеводы – 18,6 г


1


2



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** стеблей ревеня
- **500 г** мидий без раковин
- **3** картофелины
- **2** яйца
- **2** свежих огурца
- **30 г** зеленого лука
- **30 г** укропа
- соль, сахар по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ревень вымыть, нарезать кубиками и отварить в кипящей воде 5 мин., не разваривая. Закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 часов. Остывший отвар процедить, добавить сахар по вкусу.

2 Мидии вымыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды, 4 мин.

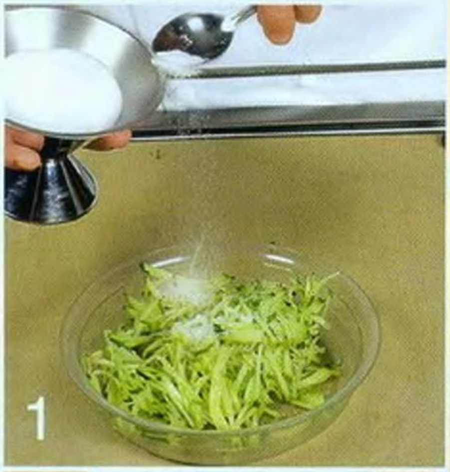
*** Если мидии очень крупные, разрезать каждую пополам.**

Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурец – тонкой соломкой. Лук и укроп нашинковать и перетереть с солью и сахаром. Добавить к зелени картофель, яйца, огурцы и ревень. Залить отваром. В каждую тарелку положить несколько мидий.

СОВЕТ

Отвар из ярко-розовых стеблей ревеня получается нежно-розового цвета. Если вы этого не хотите, снимите со стеблей ножом верхний слой кожицы.

таратор, болгарский кисломолочный суп



1



2



ЧТО НУЖНО:

500 мл	натурального йогурта
4	небольших огурца
4	зубчика чеснока
0,5	стакана очищенных грецких орехов
6–8	веточек укропа
100 мл	подсолнечного масла
•	соль по вкусу

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 470,2 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 43,3 г, углеводы – 11,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурцы вымыть, обсушить, отрезать кончики. Нарезать тонкой соломкой и присыпать солью, чтобы они дали сок.

2 Чеснок очистить и растереть в ступке вместе с половиной грецких орехов в однородную массу.
Йогурт перелить в миску и взбивать венчиком или миксером 4 мин.
Положить чеснок с орехами в миску с йогуртом. Влить подсолнечное масло и взбить.
Оставшиеся орехи порубить ножом в мелкую крошку. Добавить в суп огурцы вместе с выделившимся соком, орехи, мелко нарезанный укроп, посолить и перемешать.

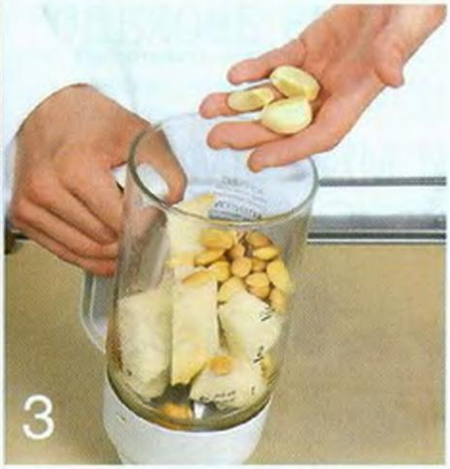
СОВЕТ

Если суп получился очень густым, его можно разбавить холодной кипяченой водой. А в Болгарии к таратору отдельно подают миску с мелко колотым льдом.

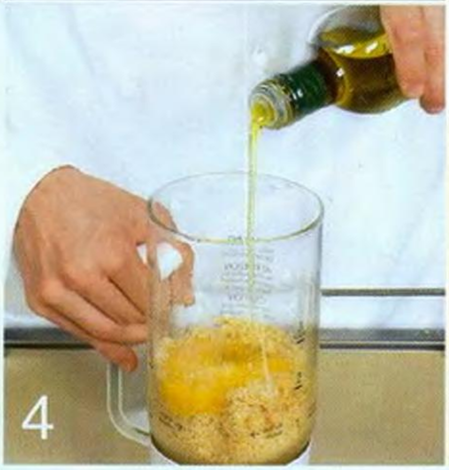








аджо бланко, испанский миндальный суп





ЧТО НУЖНО:

85 г миндаля
3 зубчика чеснока
85 г белого хлеба
3 ст. л. белого вина
6 ст. л. оливкового масла
3 желтка
2 ст. л. сахара
300 мл ледяной воды
18 крупных виноградин

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 6
1 порция: 334,8 ккал
белки – 5,2 г, жиры – 27,5 г, углеводы – 16,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль опустить в кипящую воду и варить 3 мин. Отбросить на дуршлаг, дать немного остыть, затем снять с ядер кожицу.

2 Раскалить сухую сковороду. Высыпать ядра миндаля и жарить, постоянно помешивая, 6 мин.

3 Чеснок очистить. С хлеба срезать корку. Положить в чашу блендера миндаль, чеснок и хлеб. Размолоть в крошку.

4 Добавить вино, масло, желтки, сахар и взбить в однородную массу. Не прекращая взбивать, влить ледяную воду. Перелить в супницу и поставить в холодильник на 30 мин.

5 Виноград вымыть, обсушить. Каждую ягоду разрезать пополам и удалить косточки.

Разлить суп по тарелкам, добавить виноград.

КСТАТИ

Аджо бланко (Ajo Blanco) – традиционный холодный суп из миндаля. Миндальные орехи не рекомендуют использовать в сыром виде, т.к. миндаль содержит кислоту, небезопасную для здоровья. Поэтому очищенные орехи необходимо обжарить на сухой сковороде или подсушить в духовке. Причем вместе с ядрами миндаля можно подсушить и ломтики хлеба, тогда миндальный суп приобретет приятный аромат свежей выпечки.

суп из авокадо с мятой и мятными хлебцами

М≈

ЧТО НУЖНО:

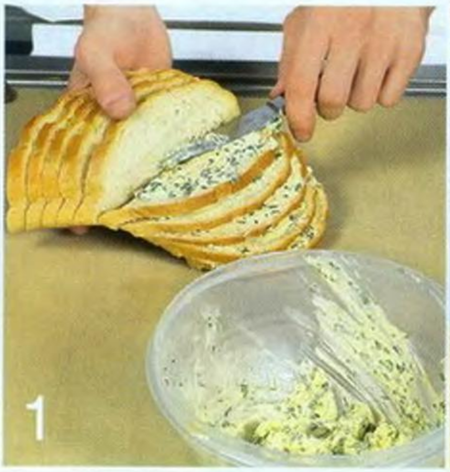
2	спелых авокадо
3 ст. л.	сливочного масла
1	пучок зеленого лука
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	муки
200 мл	молока
200 мл	сливок
3–4	веточки мяты
2 ч. л.	лимонного сока
•	соль, перец по вкусу

Для мятных хлебцев:

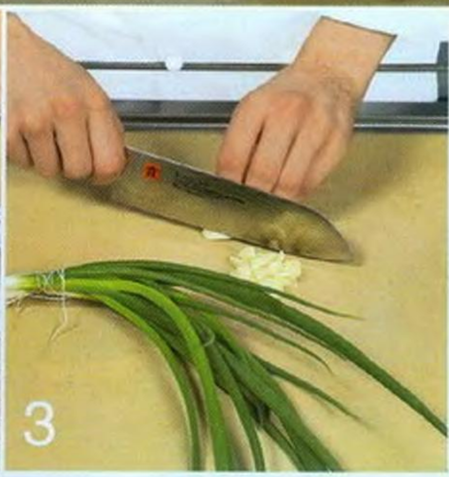
1	батон белого хлеба
125 г	сливочного масла
2–3	веточки мяты

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 847,8 ккал
белки – 11,4 г, жиры – 65,1 г, углеводы – 54,0 г











ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить мятные хлебцы.** Мяту разобрать на листики, вымыть, обсушить и измельчить. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Растереть его с измельченной мятой.
Батон нарезать на кусочки, не прорезая их до конца. Промазать каждый кусок маслом с мятой.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Завернуть батон в фольгу и поставить в духовку на 15 мин.

3 Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить.

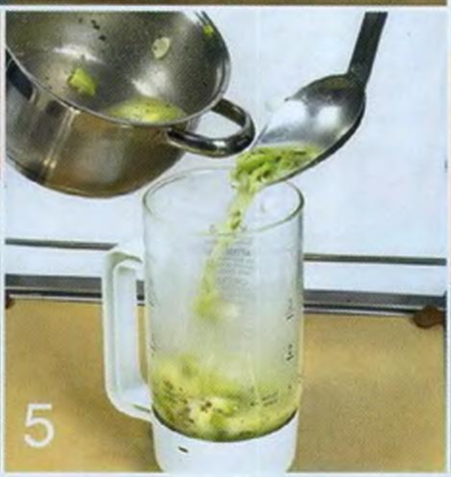
4 В кастрюле растопить сливочное масло, добавить лук и чеснок, обжаривать 3 мин. на медленном огне.
Всыпать муку и готовить, постоянно помешивая, 2 мин. Добавить 1 стакан воды, довести до кипения. Оставить на медленном огне.

5 Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Положить авокадо в суп, добавить лимонный сок, накрыть крышкой и варить 10 мин.
Снять суп с огня, перелить в блендер и взбить в пюре. Вернуть суп в кастрюлю.

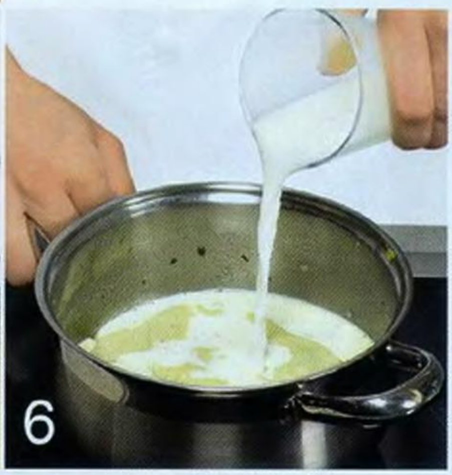
6 Мяту для супа вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп молоко, сливки и измельченную мяту. Приправить солью и перцем. Быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Накрыть крышкой и оставить в теплом месте на 10 мин.



4



5



6



крем-суп из спаржи



ЧТО НУЖНО:

250 г	зеленой спаржи
1	стебель лука-порея
40 г	сливочного масла
1	картофелина
400 мл	куриного бульона
1	лавровый лист
2	веточки петрушки
2	веточки тимьяна
•	соль, перец по вкусу
50 мл	сливок жирностью 20%

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 150 ккал
белки – 3,0 г, жиры – 10,9 г, углеводы – 9,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Спаржу очистить от тонкой кожицы, удалить нижний грубый кончик. Связать стебли, опустить в кипящую, чуть присоленную, воду и варить, время от времени переворачивая, 7 мин. Переложить в миску с ледяной водой.
Белую часть лука-порея нарезать тонкими полукольцами. Картофель очистить и нарезать большими кубиками. У спаржи отрезать верхушки, отложить в сторону. Стебли нарезать небольшими кусочками.

2 В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить порей, 3 мин. Добавить картофель и кусочки спаржи, влить бульон. Довести до кипения.

3 **Сделать «букет гарни».** В 2–3 зеленых листа лука-порея завернуть лавровый лист, петрушку и тимьян. Перевязать ниткой и положить в кастрюлю с супом. Посолить, поперчить и варить 45 мин.

4 Вынуть из кастрюли «букет гарни». Суп перелить в комбайн и измельчить в пюре, затем протереть через сито в чистую кастрюлю.

5 Влить сливки, перемешать и быстро довести суп до кипения.

6 Положить верхушки спаржи и прогреть их в супе 1–2 мин.

Разлить суп по тарелкам.



холодный суп из лосося с луком-пореем



ЧТО НУЖНО:

250 г	филе лосося
1,2 л	воды
100 мл	сухого белого вина
1	черешок сельдерея
1	стебель лука-порея
1	головка репчатого лука
2	картофелины
30 г	сливочного масла
250 мл	сливок жирностью 20%
•	соль, перец по вкусу
1	лавровый лист

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8
1 порция: 192,2 ккал
белки – 8,4 г, жиры – 14,1 г, углеводы – 7,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося вымыть и нарезать кусочками.

2 В кипящую подсоленную воду влить вино, добавить перец и лавровый лист, положить кусочки лосося. Довести до кипения, убавить огонь и варить 10 мин. Снять с огня, дать остыть. Рыбу вынуть из бульона, бульон процедить.

3 Сельдерей и белую часть лука-порея вымыть и измельчить. Репчатый лук и картофель очистить, нарезать кубиками.

4 В кастрюле, в которой будет вариться суп, растопить масло, обжарить сельдерей, репчатый лук и лук-порей, 5 мин. Добавить картофель, обжаривать 2 мин., влить лососевый бульон и варить суп 30–35 мин.

5 Суп охладить, перелить в блендер и измельчить в пюре.

6 Перелить суп в кастрюлю, добавить сливки, перемешать и поставить в холодильник на 2 ч.

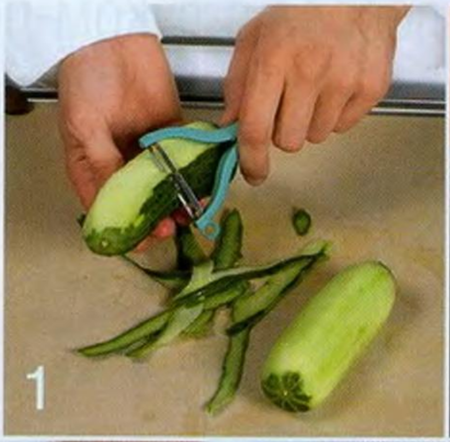
Разлить суп по тарелкам, в каждую положить несколько кусочков лосося.

КСТАТИ

Сливки и лосось – вот главные компоненты этого традиционного блюда валлийской кухни. Лук-порей подчеркивает нежный вкус этого супа, а сельдерей придает пикантность. Попробуйте взять его с собой на пикник, перелив в термос охлажденным. Кусочки лосося разомните вилкой и соедините со сметаной и свежей зеленью петрушки. Этой массой намажьте ломтики хлеба и подайте к супу.

холодный суп с йогуртом и креветками

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 75,1 ккал
белки – 8,4 г, жиры – 2,2 г, углеводы – 5,4 г









ЧТО НУЖНО:

2	средних огурца
450 мл	рыбного бульона
150 мл	томатного сока
125 г	очищенных вареных креветок
•	соль, белый перец по вкусу
•	несколько капель соуса табаско
5	веточек свежего укропа
250 мл	натурального йогурта

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурцы вымыть, очистить от кожуры. Один огурец измельчить в блендере, второй нарезать мелкими кубиками.

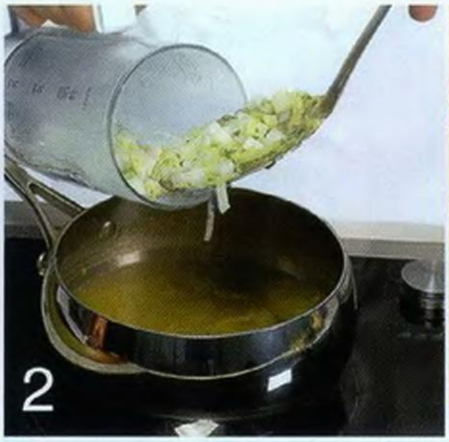
2 В охлажденный рыбный бульон положить протертый огурец, добавить томатный сок и креветки. Приправить солью, перцем и соусом табаско.

3 Зелень укропа вымыть, обсушить, измельчить и добавить к супу. Заправить суп йогуртом, перемешать, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 2 ч.

Подавать суп в высоких бокалах, выложив сверху огуречные кубики. Украсить креветками.

холодный вишисуаз из петрушки с сырными палочками

М≈







ЧТО НУЖНО:

2	стебля лука-порея (только белая часть)
2	крупные картофелины
50 г	зелени петрушки
0,8 л	воды
1	лавровый лист
150 мл	сливок жирностью 20%
•	соль, перец по вкусу

Для сырных палочек:

150 г	муки
1	яйцо
3 ст. л.	воды
100 г	тертого пармезана
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 402,5 ккал
белки – 16,6 г, жиры – 16,7 г, углеводы – 46,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Картофель очистить и нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить. В кипящую подсоленную воду опустить картофель, лук-порей, половину зелени петрушки и лавровый лист. Варить 20–25 мин.

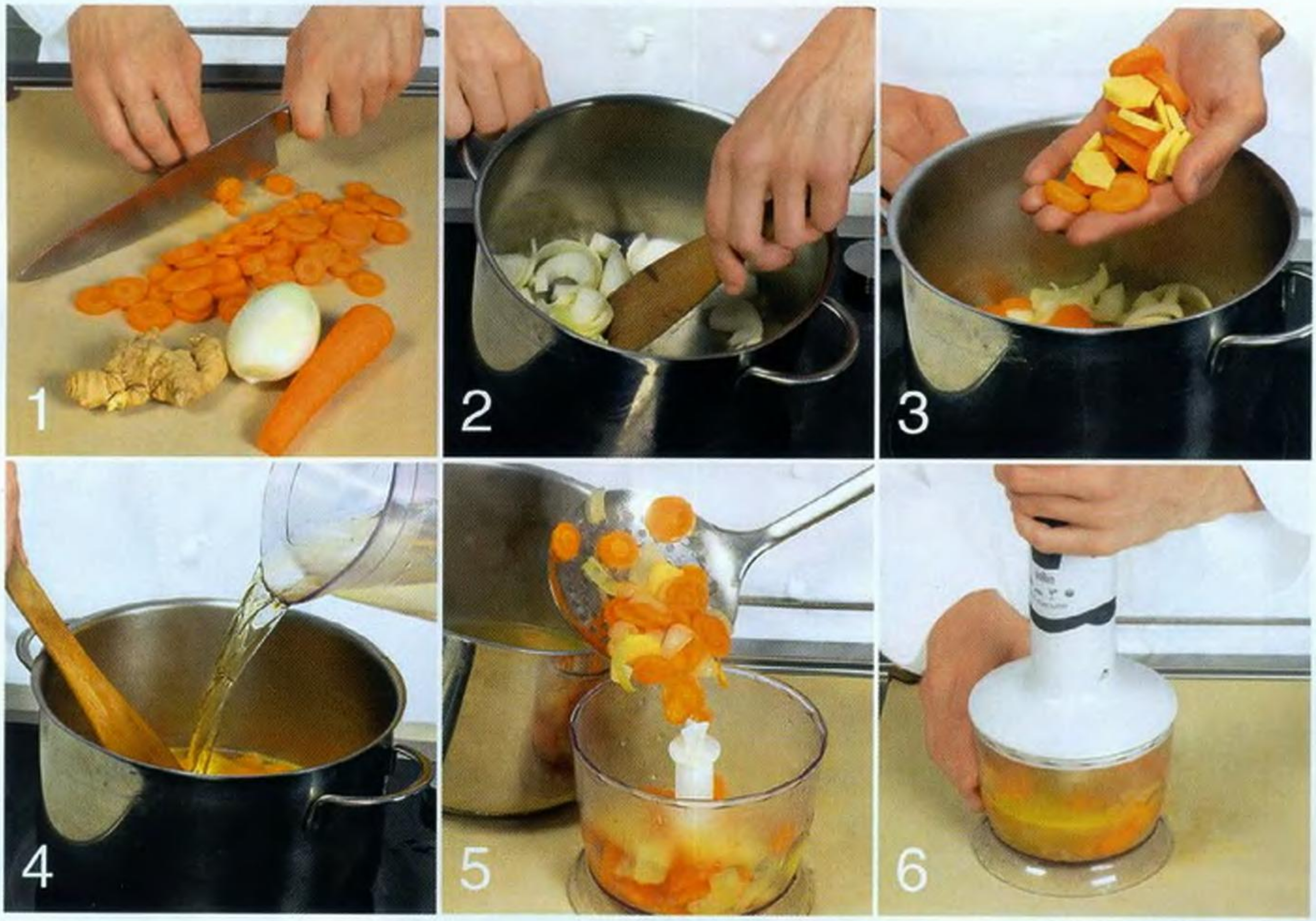
2 Лавровый лист вынуть, суп перелить в блендер и взбить до однородности, остудить. Добавить сливки, оставшуюся зелень петрушки и еще раз взбить. Посолить, поперчить. Охладить.

3 **Сделать сырные палочки.** Просеять муку с солью и перцем, сделать сверху углубление, вбить яйцо, добавить воду и замесить тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт. Нарезать полосками шириной 2 см. Черенок деревянной ложки вымыть, обсушить, присыпать мукой и обмотать полоской теста. Спиральки из теста разложить на противне, выстланном фольгой, присыпать пармезаном и запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин.

Суп подавать охлажденным, со свежей зеленью петрушки и горячими сырными палочками.







суп из моркови с карри

ЧТО НУЖНО:

1,5 кг моркови
0,5 кг репчатого лука
• корень имбиря длиной 4 см
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. порошка карри
1,5 ч. л. соли
1,2 л куриного бульона
250 мл сливок жирностью 20%

Время приготовления: 1 час
Порций: 8
1 порция: 195 ккал
белки – 4,0 г, жиры – 10,8 г, углеводы – 20,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь вымыть, очистить, нарезать кружками. Лук очистить, крупно порубить. Корень имбиря очистить, порезать тонкими пластинами.

2 В кастрюле, в которой будет вариться суп, разогреть масло. Постоянно помешивая, на медленном огне обжарить лук, 10 мин.

3 Добавить морковь, имбирь, карри и соль, перемешать и обжаривать 2–3 мин.

4 Куриный бульон разогреть и влить в кастрюлю. Довести до кипения и варить 30 мин. под крышкой. Снять с огня, дать настояться 10 мин.

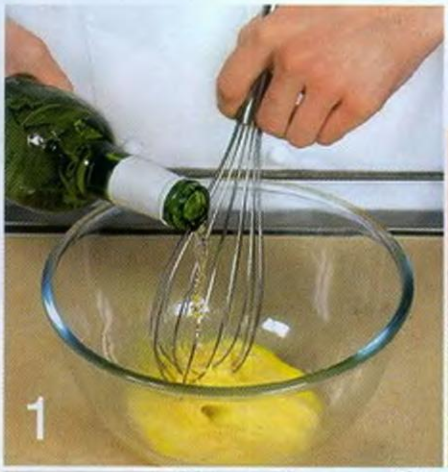
5 Овощи переложить в блендер, взбить в пюре. Бульон процедить.

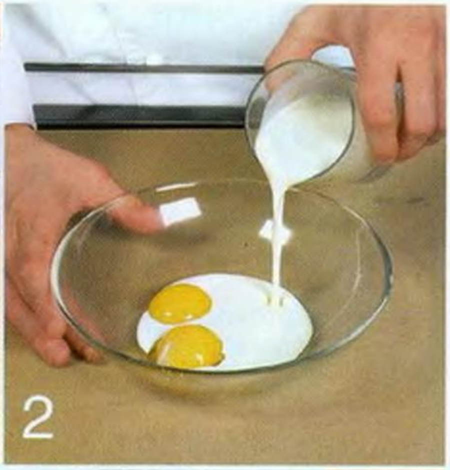
6 В овощное пюре влить сливки, еще раз взбить. Вернуть овощи в бульон, перемешать и охладить.

Подавать суп холодным, при желании разбавить ледяной водой или добавить кубики льда. Украсить свежей зеленью.

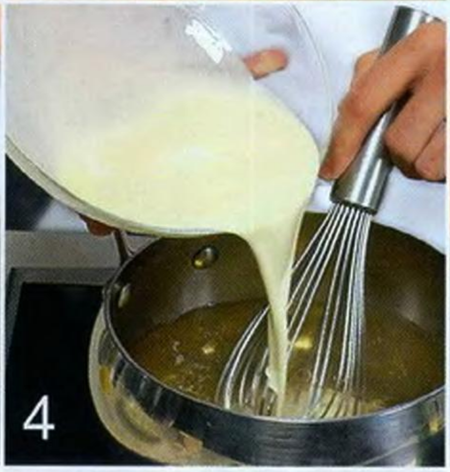


токайский винный суп











ЧТО НУЖНО:

- **300 мл** токайского вина
- **500 мл** белого сухого вина
- **5** желтков
- **100 г** сахара
- **1** лимон
- **150 мл** сливок жирностью 9%
- **3** бутона гвоздики
- • корица на кончике ножа
- **1** кисть белого винограда
- • несколько ягод малины для украшения

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 368,7 ккал
белки – 6,0 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 38,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 50 мл сухого вина взбить венчиком с 3 желтками. С лимона ножом срезать цедру. Из мякоти выжать сок.

2 Оставшиеся желтки перемешать со сливками.

3 450 мл белого вина влить в кастрюлю, добавить токайское вино, 150 мл воды, кусочек цедры длиной 3 см, сахар, сок лимона, гвоздику и корицу. Довести до кипения. Цедру удалить.

4 Уменьшить огонь до минимума. Влить взбитые с вином желтки. Перемешать. Влить в кастрюлю смесь желтков и сливок. Перемешать. Готовить 3 мин. Снять с огня и дать полностью остыть.

5 Виноград снять с кисти, вымыть, обсушить. Разрезать каждую ягоду пополам и добавить в суп.

Разлить суп по тарелкам, украсить свежими ягодами малины.

клубничный суп

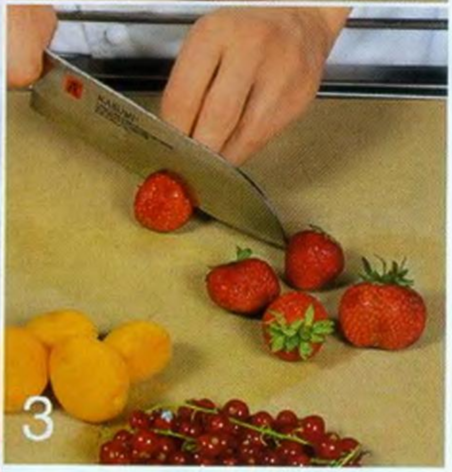
ЧТО НУЖНО:

1,2 кг спелой клубники
100 г сахара
100 мл сухого белого вина
4 спелых абрикоса
5 веточек красной смородины









Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4–6
1 порция: 173,1 ккал
белки – 2,2 г, жиры – 1,0 г, углеводы – 38,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды клубники вымыть, обсушить на бумажном полотенце, удалить плодоножки.

2 Переложить в кухонный комбайн 1 кг клубники, добавить сахар и измельчить. Пропустить приготовленное пюре через мелкое сито, чтобы избавиться от семян. Ягодное пюре перелить в кувшин, добавить вино, перемешать и охладить.

3 Абрикосы и смородину вымыть. Абрикосы очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточку. Оставшуюся клубнику и половинки абрикосов нарезать дольками.

Охлажденный клубничный суп разлить по тарелкам, украсить по выбору дольками клубники, абрикосов или ягодами смородины.



вишневый суп

ЧТО НУЖНО:

250 г спелой вишни
1 л воды
100 г сахара
1 ст. л. муки
125 мл сметаны или жирных сливок

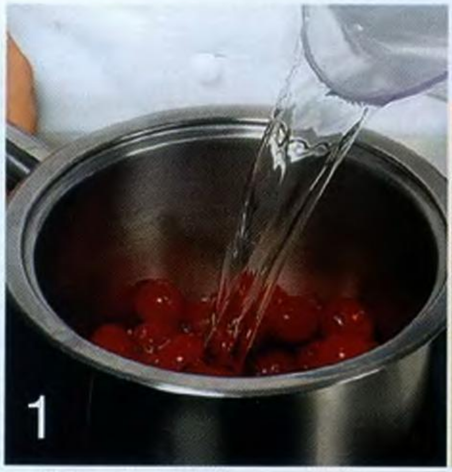
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6
1 порция: 161,3 ккал
белки – 1,2 г, жиры – 6,5 г, углеводы – 24,5 г

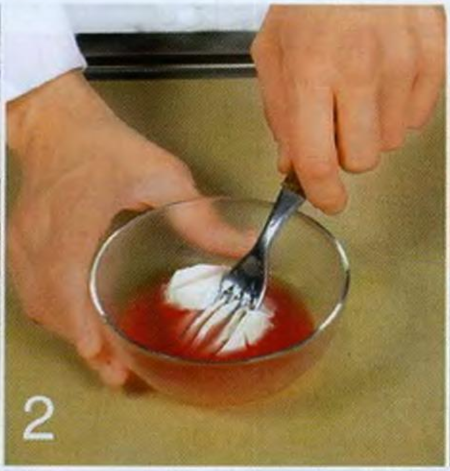
ЧТО ДЕЛАТЬ:

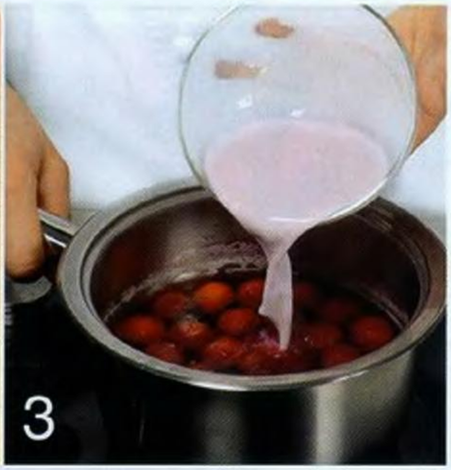
1 Вишню вымыть, удалить косточки, переложить в кастрюлю. Влить воду, всыпать сахар, перемешать и довести до кипения. Убавить огонь и варить 10 мин.

2 Смешать муку со сметаной, добавить 2 ст. л. горячего вишневого сиропа. Перемешать.

3 Вылить эту смесь в суп, снова довести до кипения и варить 5 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть пленкой и дать остыть.







абрикосовый суп с малиной



ЧТО НУЖНО:

0,5 кг спелых абрикосов
250 мл яблочного сока
250 мл абрикосового сока
2 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
100 г малины

Время приготовления: 20 мин. + 3 часа
Порций: 4
1 порция: 152 ккал
белки – 2,5 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 35,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

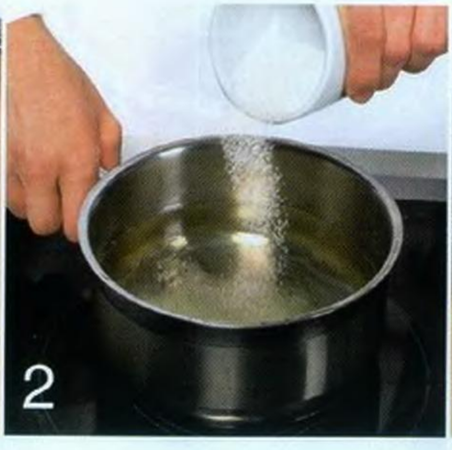
1 Абрикосы вымыть, разделить на половинки и удалить косточки.

2 Яблочный и абрикосовый сок влить в кастрюлю, добавить сахар и ванильный сахар, перемешать. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, положить абрикосы, варить 2 мин. Половину абрикосов вынуть шумовкой, а остальные варить еще 2 мин. Снять с огня, дать остыть.

3 Перелить содержимое кастрюли в чашу блендера, пюрировать. Поставить пюре на 3 ч в холодильник. Отложенные абрикосы нарезать тонкими дольками. Малину вымыть и обсушить.

Суп разлить по тарелкам, украсить дольками абрикоса, ягодами малины.


1


2


3



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки - 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

САДОВНИК

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осущестеляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610
* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Коллекция рецептов – 36979; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131, 18546
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Коллекция рецептов – 36892; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091, 36320
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо». Каталог «Белпочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



новый номер выйдет 23 июля

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№13 (21), июль 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики МаксимНоврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 209 800 экз. Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.


2EME SALON DU CHOCOLAT
МОСКВА-MOSCOW
фуд шоу
дегустации
дефиле
подарки
шоу
30 ноября – 2 декабря
Гостиный Двор
2-й Гастрономический фестиваль и Московский Салон Шоколада
www.foodshow.ru